



**Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN**  
**Secretaria de Educação à Distância – SEDIS**  
**Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde - LAIS**  
**Programa de Educação Permanente em Saúde da Família – PEP SUS**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**A UTILIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO COMO ALIADA PARA PROMOÇÃO DE  
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DURANTE A GESTAÇÃO E ATÉ  
OS DOIS ANOS DE IDADE NA UBS JORGE BENCHIMOL, BAIAO/PA**

**JANAINA VERONICA THEAGO**

---

**NATAL/RN**  
**2021**

---

---

A UTILIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO COMO ALIADA PARA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DURANTE A GESTAÇÃO E ATÉ OS DOIS ANOS DE IDADE NA UBS JORGE BENCHIMOL, BAIÃO/PA

JANAINA VERONICA THEAGO

Trabalho de Conclusão apresentado ao Programa de Educação Permanente em Saúde da Família, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família.

Orientador: ROBERVAM DE MOURA PEDROZA

---

NATAL/RN  
2021

---

---

Agradeço primeiramente a Deus e Nossa Senhora Aparecida, por todas as graças concebidas  
que me fizeram chegar até aqui.

Aos meus pais, por todos os valores ensinados e por todos os momentos que me fizeram  
acreditar que meus sonhos eram possíveis, que mesmo diante de tantas dificuldades  
enfrentadas, estiveram sempre ao meu lado, dando força e coragem.

Ao meu esposo e meu filho, que com compreensão permaneceram ao meu lado, me motivando  
e fazendo acreditar que fases difíceis são passageiras e que com fé e união superamos todas as  
adversidades da vida.

Agradeço ao meu orientador, pelo apoio e sábio aprendizado durante o desenvolvimento do  
trabalho.

Aos meus pacientes, um agradecimento especial, são vocês o combustível para que eu continue  
diariamente, buscando o melhor enquanto profissional e ser humano.

Aos demais amigos e familiares, que fazem parte da minha história e vibram energias positivas  
em cada conquista, ou estão ao meu lado me ajudando a levantar a cada obstáculo, o meu  
muito obrigada.

---

---

Dedico à Deus, a minha família e a meus pacientes

---

## **RESUMO**

A obesidade é vista pela Organização Mundial de Saúde como a pandemia do século XXI, e um problema de saúde pública mundial, o qual também representa um obstáculo na Estratégia Saúde da Família em nossa comunidade, por isso fora abordado durante o desenvolvimento das atividades do curso de Especialização em Saúde da Família. A problemática evidenciada durante os atendimentos às gestantes que além das anemias carenciais, apresentavam precários hábitos alimentares, sobrepeso e obesidade não se limitavam a estas, se estendia as demais fases da vida, especialmente as crianças. Identificamos que a precariedade nos hábitos alimentares não estava relacionada apenas as condições financeiras, mas também ao início precoce de introdução alimentar, oferta de alimentos ultra processados, baixa adesão ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses, além das questões culturais e hábitos familiares. A iniciativa propôs através da educação, a conscientização de novos hábitos, através de práticas possíveis, respeitando as questões culturais e econômicas. Além das atividades de mapeamento, busca ativa, qualificação e treinamento, a confecção de um livro digital com as receitas das mães de Baião, impulsionou as ações e fortaleceu o vínculo entre todos os envolvidos. A interação com a participação da comunidade na realização das receitas, demonstrou uma prática potencialmente capaz de melhorar a alimentação de toda família. É possível identificar que para a promoção de saúde através da conscientização de hábitos alimentares saudáveis, é primordial o processo educacional, e fortalecimento do vínculo.

**Palavras-chave: Alimentação Saudável; Promoção de Saúde; Educação; Vínculo.**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 1	8
3. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 2	15
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
5. REFERÊNCIAS	20

## 1. INTRODUÇÃO

A temática alimentação e nutrição, é recorrente no dia a dia de trabalho da Estratégia de Saúde da Família (ESF), pois é urgente a necessidade de mudanças alimentares devido aos problemas de saúde e ao aumento expressivo de indivíduos com sobrepeso e obesidade, decorrentes de hábitos inadequados.

Com a pandemia do coronavírus (COVID-19), novos hábitos familiares se estabeleceram e aumentaram as preocupações quanto ao assunto, pois houve considerável alta dos estados ansiosos, afastamento das crianças da escola, piora das dificuldades financeiras e intenso isolamento social, estes repercutindo diretamente na alimentação da população. A precariedade dos hábitos alimentares tem relação direta com o meio, estes são construídos a partir de heranças familiares, crenças, questões pessoais, estado emocional, e ultimamente pela industrialização e publicidades, situação que requer atenção e cuidado em todas as esferas e fases da vida do indivíduo. A prevalência de obesidade é um problema de saúde pública mundial, e traz sérias complicações à saúde, sendo parte integrante da evolução de diversas patologias, agudas e crônicas, e não é privilégio de classes econômicas médias ou altas, acomete a todos e tem maior relação com questões culturais, familiares e oferta de alimentos ultra processados.

Devido ao fato de a alimentação ter papel fundamental em todas as etapas da vida, é importante que seja tratada como primordial nos assuntos de saúde, para que possa haver o cuidado integral do ser humano. Para o desenvolvimento e crescimento, é decisivo o adequado aporte de nutrientes, além de importante fisiologicamente está vinculada a esta fase a formação de hábitos e manutenção da saúde para todo o restante de suas vidas. A alimentação adequada e saudável é fundamental para a manutenção da vida com bem-estar e qualidade. Ela deve atender às necessidades de cada pessoa de acordo com a fase da vida em que se encontra, suas preferências e especificidades, como ter alguma doença ou restrição alimentar.

Respeitando culturas, crenças e condições, com objetivo de promover o acesso da população à alimentação adequada e saudável, de acordo com o contexto local, construindo desta forma hábitos alimentares benéficos que favoreçam o crescimento e desenvolvimento saudável e previnam doenças, foram realizadas ações de educação, qualificação dos profissionais da unidade e confecção de um livro digital de receitas que serão apresentadas nos próximos capítulos deste trabalho.

O trabalho e as microintervenções citadas foram desenvolvidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jorge Benchimol, que está localizada na zona rural do município de Baião, Estado do Pará. A cidade está às margens do rio Tocantins, tem aproximadamente 48 mil habitantes e sua economia gira em torno do comércio local, da agricultura (produção de pimenta do reino, cacau, mandioca, açaí) além da pesca e da extração madeireira. Da cidade até a zona rural onde está a UBS, são em média 40 minutos de barco pelo rio Tocantins, mais

10 minutos de estrada de terra. A comunidade ribeirinha, de pescadores e quilombola, ainda mantém a cultura e diversas atividades de seus antecedentes. Com população de 1508 pessoas, extremamente carente, que vive do extrativismo da agricultura familiar e da pesca, além de grande parte ser beneficiária do Programa Bolsa Família.

Os objetivos do presente trabalho incluem: Realizar a promoção do autocuidado e prevenção de agravos à saúde materna infantil, inerentes às complicações por inadequados hábitos alimentares; Fomentar a educação continuada da equipe, bem como a promoção a saúde e hábitos saudáveis, durante o período de pré-natal e puerpério; Elaborar e divulgar um e-book com receitas sobre alimentação saudável para ser trabalhado nas ações de educação em saúde para as gestantes e crianças menores de dois anos. As atividades das microintervenções, bem como o seu planejamento e implementação serão apresentadas mais adiante.



## **2. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 1**

### **Planejamento reprodutivo, pré-natal e puerpério: promoção de hábitos saudáveis durante a gestação na UBS Jorge Benchimol, Baiao/PA**

Considerada um problema de saúde pública mundial, a obesidade já é vista pela Organização Mundial de Saúde como a pandemia do século XXI, e tomou ainda mais espaço em tempos de pandemia (SARS-COV2), pois, inúmeros são os estudos e evidências da relação de risco entre a obesidade e Covid-19. Ainda neste contexto, de acordo com Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO/2019), o aumento do ganho de peso na gestação também está cada vez mais prevalente.

Em nosso país a realidade não é diferente, conforme demonstrado pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2018), houve um aumento de 67,8% do número de obesos entre 2006 e 2018, a mesma pesquisa evidenciou que as mulheres são as mais afetadas, 20,7% são obesas. Entre os fatores identificados como desencadeantes da doença obesidade, está a gestação (Febrasgo/2018). Além de ser fator desencadeante para obesidade, a gravidez aliada a esta, também se associa a inúmeros riscos maternos e fetais, por isso são alvo de diversas políticas públicas para controle e prevenção de sobrepeso e obesidade.

As práticas de hábitos saudáveis e controle do ganho de peso na gestação sempre foram um desafio para as ações da atenção primária, tal situação foi agravada com a pandemia que estamos enfrentando pelo novo coronavírus, tanto pela nova configuração de rotina e hábitos familiares, quanto pela precária realização do pré-natal por parte das gestantes, e agregado a isto ainda existem os riscos somados a este grupo, que além dos impactos físicos naturais da fase, sofrem com impactos na saúde mental (ansiedade, estresse, insônia, etc.) que acomete à todos, perante o isolamento social.

A importância da avaliação nutricional é reconhecida na atenção primária, para acompanhar o crescimento e a saúde das pessoas ao longo do ciclo vital, desde a gestante, a criança e o adolescente, o adulto e o idoso, com o intuito de detectar precocemente os distúrbios nutricionais, bem como auxiliar no manejo da desnutrição, do sobrepeso e da obesidade (BRASIL, 2013). E recentemente o estado nutricional também é considerado para prognósticos de complicações associadas à Covid-19.

A Unidade que atuo, UBS Jorge Benchimol, fica localizada na zona rural do município de Baião, cidade localizada a 250 km de Belém, às margens do Rio Tocantins, conta com uma população estimada de 48.459 pessoas, para 2020, de acordo com o IBGE. Em 2018, mais da metade da população (52%) tinha rendimentos mensais de até meio salário mínimo por pessoa. Comunidade carente, ribeirinha, grande parte beneficiária do Programa Bolsa Família. Contamos com 1508 pessoas cadastradas em nossa Unidade, a maioria mulheres (758m; 644h); 41 gestantes e 8 puérperas.

Durante os atendimentos às gestantes, observei que além das anemias carenciais, existiam precários hábitos alimentares, sobrepeso e obesidade. Somado a situação descrita, agravando o processo de trabalho, havia um deficiente controle e diagnóstico do estado nutricional, fato que corrobora com os dados existentes no relatório consolidado do Ministério da Saúde (MS/SAPS Secretaria de Atenção Primária à Saúde/ Bolsa Família, vigência 1ª/2019 a 2ª/2019 – atualizado em 03/11/2020), que demonstra a redução do percentual de gestantes com dados nutricionais (de 98% para 94%, respectivamente). As situações expostas motivaram a decisão para escolha da microintervenção.

Ampliar o conhecimento para melhorar o processo de trabalho, e com isso realizar a promoção do autocuidado e prevenção de agravos à saúde materna infantil, de complicações por inadequados hábitos e má alimentação, são nossos objetivos. E a melhor forma de aprimorar a interação entre os profissionais e a comunidade, fortalecendo o vínculo é proporcionar atendimento de qualidade, objetivo alcançado com a qualificação e educação permanente da equipe e empoderamento da população através de ações de promoção a conquista de novos hábitos, respeitando condições socioeconômicas e culturais.

O protagonismo da equipe nas transformações das práticas iniciou pelo treinamento, realizado a partir de discussões conjunta com estes sobre nossa realidade, a escuta cuidadosa proporcionou maior participação e motivação destes nas ações propostas (Quadro 1), que passaram também a realizar melhor acolhimento na atenção integral de atenção à saúde das gestantes e seus familiares. Além da equipe da unidade, o diálogo com outras equipes, com um trabalho conjunto também enriqueceu o processo.

**Quadro 1: Plano de ação**

Objetivo	Ação/ Recursos	Descrição	Resultado esperado
Realizar a captação precoce da gestante	Fazer busca ativa das gestantes através do whatsapp e visitas.	Realizar busca ativa para cadastro e acompanhamento precoce das gestantes.	Aumentar cobertura do natal no primeiro trimestre.
Melhorar o acolhimento e vínculo para aumentar adesão aos cuidados propostos	Treinamento com todos os profissionais da equipe	Após a confirmação diagnóstica, orientar a gestante sobre o início do pré-natal e agendar a primeira consulta. Solicitar os exames na confirmação da gestação (rastreamento precoce, em especial DM/HAS, rastreamento para intolerância precoce à glicose,	Proporcionar melhorias no acolhimento e prevenção de complicações maternas e feto-gestacionais geradas pela má alimentação:

		dentre outros). Entregar a Caderneta da Gestante na primeira consulta, com orientação quanto ao uso.	obesidade, desnutrição.
	Treinamento com a equipe de ACS's	Durante a visita domiciliar, o ACS monitora a situação da gestante e realiza ações de educação em saúde, encaminhando avaliação da equipe em caso de intercorrências. Orientação e incentivo para o aleitamento materno e orientação específica para as mulheres que não poderão amamentar.	Qualificar a equipe para melhores atendimentos em unidade de saúde
Realizar a conscientização da importância, para a mãe e o bebê de uma alimentação saudável	Material educativo ebook de receitas Mãe Saudável - Baião	Programa mãe saudável: com nutricionista e campanhas de estímulo a alimentação saudável para prevenção de riscos. Disponibilização de receitas saudáveis durante as consultas. Ebook divulgado pelo whats e versões impressas para disponibilização durante as consultas com sugestões, aberta a oportunidade das gestantes participarem apresentando receitas. Promoção da alimentação saudável (ênfase na prevenção dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e nutrição – baixo peso, sobrepeso, obesidade, hipertensão e diabetes; e suplementação de ferro, ácido fólico e vitamina A – para as áreas e regiões endêmicas).	Promover a promoção à saúde das gestantes durante o pré-natal puerpério, conquistando novos hábitos alimentares de acordo com as condições socioeconômicas e culturais
Realizar o acompanhamento rigoroso de	Treinamento com a equipe de enfermagem	O diagnóstico nutricional na gestante tem como objetivo identificar o risco no início da	

<p>ganho de peso durante as consultas, com encaminhamento para nutricionistas quando necessário</p>	<p>e ACS's, qualificação do diagnóstico nutricional e registros adequados</p>	<p>gestação e detectar o ganho de peso menor ou excessivo para a idade gestacional, permitindo a definição das condutas adequadas a cada caso, a fim de reduzir os riscos e resultados desfavoráveis na gestação e parto para mãe e filho. O IMC por semana gestacional tem como vantagem realizar o diagnóstico nutricional em qualquer momento da gestação.</p> <p>Envio via WhatsApp da calculadora digital disponibilizada pela APS em: <a href="https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/">https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/</a> para contribuir no adequado Calculo do Estado Nutricional da gestante.</p>	<p>Promover qualificação equipe e com otimizar o trabalho</p>
	<p>Estimulo de alimentação saudável, economicamente viável – palestra assim que retornarem as atividades, sobre reaproveitamento</p>	<p>Realizar palestra com gestantes para promoção de estímulo ao aproveitamento de alimentos de maneira saudável.</p>	<p>Melhorar hábitos alimentares de maneira economicamente viável</p>
<p>Estimular a adoção de hábitos saudáveis</p>	<p>Formar um grupo de caminhada, assim que as condições epidemiológicas permitam atividades em grupos. Abordar no treinamento da equipe a orientação sobre exercícios físicos básicos que devem ser</p>	<p>A realização de atividade física, de acordo com os princípios fisiológicos e metodológicos específicos para gestantes, pode proporcionar benefícios por meio do ajuste corporal à nova situação. Uma boa preparação corporal e emocional capacita a mulher a vivenciar a gravidez com prazer, permitindo-lhe desfrutar plenamente seu parto.</p>	<p>Contribuir para redução da mortalidade materno-infantil, com ênfase no componente neonatal.</p>

	fornecidas na assistência pré-natal		
	Abordar nos encontros mensais, quando possível, os temas sobre modificações corporais e emocionais durante a gestação e puerpério; Saúde mental da gestante; Tabagismo e gestação; Tempo de sono Tabagismo; Estresse; Depressão e otimismo no ganho de peso	Apoio psicologico, através da escuta qualificada e encaminhamento se necessário para equipe multidisciplinar. Abordar demais temas nas reuniões mensais de gestantes, assim que retornarem as atividades	Promover implementação e atenção completa saúde da mulher.

A intervenção foi realizada com base nos programas disponibilizados pela atenção básica, e fomentar a educação continuada da equipe, bem como a promoção a saúde e hábitos saudáveis, durante o período de pré-natal e puerpério, já trouxeram resultados positivos, como a melhor interação da equipe e melhora no nível de satisfação dos usuários, conforme relatos recebidos durante as consultas. Já a busca ativa, trouxe novos cadastros, e com isso gestantes que não estavam sendo acompanhadas, passaram a realizar o pré-natal.

O ebook/livro digital de receitas trouxe maior interação entre a equipe e acredito ter grande potencial de aumento de vínculo com as gestantes, assim como melhorias no acolhimento. Complementando as divulgações digitais, foram repassados semanalmente durante o mês do outubro, links de vídeos que contribuíam no processo da construção de nova rotina alimentar:

**Princípios do Guia Alimentar para população brasileira** - [SAPS Secretaria de Atenção Primária à Saúde](https://www.youtube.com/watch?v=ZaOm7PrFkII&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41) - <https://www.youtube.com/watch?v=ZaOm7PrFkII&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41>

**Alimentos ultraprocessados** - [SAPS Secretaria de Atenção Primária à Saúde](https://www.youtube.com/watch?v=8FY0W-WvzxY&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41&index=2) - <https://www.youtube.com/watch?v=8FY0W-WvzxY&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41&index=2>

**Alimentos in natura ou minimamente processados**- [SAPS Secretaria de Atenção Primária à Saúde](https://www.youtube.com/watch?v=5lk1e2YCypw&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41&index=3) - <https://www.youtube.com/watch?v=5lk1e2YCypw&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41&index=3>

Cinco dicas imbatíveis para uma alimentação saudável - [SAPS Secretaria de Atenção Primária à Saúde](https://www.youtube.com/watch?v=5lk1e2YCypw&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41&index=3)

**Obstáculos: habilidades culinárias e tempo** - [SAPS Secretaria de Atenção Primária à Saúde](https://www.youtube.com/watch?v=7omEvDg2_iU&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR3PMmf16qAUa41&index=4)

Imagem 1 – Livro digital de receitas



Imagem 2: Equipe/treinamento



Ao qualificar a equipe para adequada avaliação/diagnóstico nutricional (IMC e Idade gestacional) de acordo com a idade gestacional, compreendendo o ganho de peso por alterações fisiológicas durante a gestação, e identificação dos possíveis riscos nutricionais no início do acompanhamento, melhoramos os registros. A caderneta da gestante foi melhor explorada e explicada as pacientes. Nossa principal dificuldade foram as restrições, principalmente de atividades em grupos, que sabemos serem grande motivadores nas ações de promoção em saúde, que estão restritas pela pandemia.

Aproveitar o estreito laço com a gestantes para conscientizar de hábitos que possam ser permanentes na vida delas e de suas famílias, e com isso reduzir os danos e agravos à saúde, é um dos propósitos do Projeto Mãe Saudável: Hábitos Saudáveis durante a gestação - Baião, iniciado com a microintervenção proposta pelo programa de extensão e pós graduação.

O estímulo aos hábitos de vida mais saudáveis, em especial quanto a alimentação, para prevenção de riscos, minimizando fatores de risco e preparando-as para o período de lactância, são práticas potencialmente capazes de melhorar o processo gestacional. A promoção do adequado ganho de peso durante a gestação é um fator imprescindível para a saúde, nesta fase do ciclo de vida da mulher. O objetivo das ações é que a mudança ocorra não apenas por um período curto e restrito, mas que perdure depois do nascimento.

O estímulo a hábitos de vida mais saudáveis, em especial quanto a alimentação, para prevenção de riscos, minimizando fatores de risco e preparando-as para o período de lactância, são práticas potencialmente capazes de melhorar o processo gestacional. A promoção do adequado ganho de peso durante a gestação é um fator imprescindível para a saúde, nesta fase do ciclo de vida da mulher. O objetivo das ações é que a mudança ocorra não apenas por um período curto e restrito, mas que perdure depois do nascimento.

### 3. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 2

#### **Alimentação saudável para crianças menores de 2 anos da UBS Jorge Benchimol, promovendo a saúde de hábitos saudáveis através da educação.**

Dando continuidade às microintervenções propostas pelo programa de especialização, e considerando os deficientes hábitos alimentares, abordaremos no presente trabalho os hábitos saudáveis durante os dois primeiros anos de vida. A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, que são decisivos para o crescimento e desenvolvimento, para a formação de hábitos e para a manutenção da saúde. Nas últimas décadas, ocorreram diversos avanços na implementação de políticas públicas de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno e à alimentação complementar saudável. Exemplos disso são a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança, a implementação da Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL), entre outras. No entanto, são muitos os desafios a serem superados para se garantir a prática de uma alimentação adequada e saudável no início da vida. (Brasil, 2010).

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é um direito humano básico. Isso quer dizer que todas as pessoas, não importa quem sejam nem onde vivam, devem ter acesso a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, de forma permanente e regular, ficando, assim, bem nutridas e livres da fome. Esse direito é garantido pela Constituição Brasileira, sendo obrigação do Estado, tanto em âmbito federal quanto estadual e municipal, respeitá-lo, protegê-lo, promovê-lo e provê-lo. A alimentação adequada e saudável é fundamental para a manutenção da vida com bem-estar e qualidade. A alimentação adequada e saudável deve ser harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. Ela deve atender às necessidades de cada pessoa de acordo com a fase da vida em que se encontra, suas preferências e especificidades, como ter alguma doença ou restrição alimentar. Para isso, é preciso que a produção dos alimentos seja orientada por práticas adequadas e sustentáveis que protejam o planeta. Uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil, ou seja, para que as crianças cresçam e se desenvolvam em todo seu potencial. Isso é muito importante durante a infância, e é crucial nos dois primeiros anos de vida. A prevalência de obesidade infantil cresce a cada ano no Brasil, sendo fundamental que todas e todos protejam as crianças e evitem o ganho de peso desnecessário, com consequente desenvolvimento, na fase adulta, de doenças crônicas relacionadas à obesidade (Brasil, 2010).

As inúmeras discussões recentes apresentam as dificuldades e desafios para atenção básica quanto ao assunto, fato agravado pela pandemia (SARS-Cov2), pois novos hábitos familiares se estabeleceram, em especial para as crianças que se afastaram da escola,



dificuldades financeiras das famílias e ansiedades no geral com o isolamento social e aumento do número de casos confirmados e mortes ocasionadas pelo novo vírus. A população adscrita de nossa unidade - UBS Jorge Benchimol, localizada na zona rural do município de Baião, às margens do Rio Tocantins, é de 1508 pessoas, comunidade ribeirinha e carente, grande parte beneficiária do Programa Bolsa Família. Percebemos uma melhora nas condições socioeconômicas, graças ao auxílio governamental concedido durante a pandemia, porém no geral as condições de precariedade são históricas e preocupantes. Observei durante os atendimentos às crianças que a precariedade nos hábitos alimentares não estava relacionada apenas as condições financeiras, mas principalmente culturais, familiares, início precoce de introdução alimentar, oferta de alimentos ultra processados e inexistência de aleitamento materno exclusivo até os seis meses, situações que motivaram a decisão para escolha de intervenção no tema.

Respeitando culturas, crenças e condições, com objetivo de promover o acesso da população à alimentação adequada e saudável, de acordo com o contexto local, construindo desta forma hábitos alimentares benéficos, para favorecer e promover o crescimento e desenvolvimento saudável, prevenindo assim doenças almejando adultos mais saudáveis, foram realizadas as ações e planejamento:

#### 1. **Atualização cadastral das crianças do território entre 0 e 2 anos**

**Objetivo:** Otimizar as ações, de acordo com população adscrita

**Ação/ recursos:** Fazer levantamento de crianças cadastradas na unidade com idade entre 0 e 2 anos. Utilizado apenas recursos humanos

**Descrição da ação:** Solicitado às agentes comunitários os dados das crianças cadastradas/acompanhadas na unidade, com idade entre 0 e 2 anos.

**Resultado esperado:** Cadastro atualizado

**Responsável:** ACS's e Enfermeira

**Prazo:** 7 dias (08/12/2020)

**Resultados:** Dados enviados, total de 82 (oitenta e duas) crianças na faixa etária descrita.

#### 2. **Qualificação da equipe de saúde**

**Objetivo:** Melhorar acolhimento e vínculo para que assim possa aumentar adesão aos cuidados propostos.

**Ação/ recursos:** Treinamento da equipe da unidade. Utilização de recursos humanos, computador e material impresso (GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS – BRASIL MINISTERIO DA SAUDE 2019).

**Descrição da ação:** Treinamento com toda equipe abordando os temas:

- LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO
- CONHECENDO OS ALIMENTOS
- A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES
- COZINHAR EM CASA
- ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
- DEZ/ DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- ACONSELHAMENTO EM RELAÇÃO AOS HÁBITOS ALIMENTARES.

**Resultado esperado:** Qualificar a equipe com objetivo de melhorias nos atendimentos e funcionamento da unidade de saúde. Promover a promoção à saúde das crianças entre 0 e 2 anos, conquistando novos hábitos alimentares na família, de acordo com suas condições socioeconômicas, respeitando as questões culturais.

**Responsável:** Medica, ACS's e Enfermeira

**Prazo:** 10 dias 12/dezembro/2020.

Resultados: Realizado o treinamento da equipe em 14 de dezembro de 2020, na unidade de saúde e estiveram presentes a técnica de enfermagem e 3 agentes comunitárias de saúde.

### 3. **Realizar a conscientização da importância, para a mãe e bebe de uma alimentação saudável**

**Objetivo:** Realizar a conscientização da importância, para a criança e toda família de uma alimentação saudável.

**Ação/ recursos:** Material educativo ebook de receitas Mãe Saudável – Baião, confeccionado na microintervenção passada, aprimorado e revisado com novas receitas.

**Descrição da ação:** Solicitado às agentes comunitárias interação das mães com sugestões de novas receitas saudáveis para inclusão no ebook de receitas Mãe Saudável - Baião.

**Resultado esperado:** Maior envolvimento, participação e vínculo entre a comunidade e equipe. Revisão do material para Mãe e criança saudável - Baião

**Responsável:** ACS's e Enfermeira

**Prazo:** 30 dias (04/01/2021)

**Resultados:** Até a presente data de conclusão deste haviam repassado duas novas receitas para atualização do ebook.

Pode-se citar que dentre os desafios está ainda a precariedade nos registros e necessidade de expansão e consolidação da Vigilância Alimentar e Nutricional na Atenção Básica, como uma forma de avaliação periódica do estado nutricional e consumo alimentar, com inserção dos dados no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional.

A primeira infância é decisiva para o desenvolvimento saudável do ser humano, e as ações de prevenção, promoção e tratamento de problemas de saúde infantil mais frequentes, visam redução da morbimortalidade infantil, e estão intimamente ligadas a alimentação, por isso o assunto é de grande importância na atenção primária em saúde, principalmente para

diminuição das inequidades.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

São múltiplas as deficiências quando o assunto obesidade é tratado por um modelo biomédico centrado na doença, e durante a realização deste trabalho foi possível identificar que além de multifatorial e multidisciplinar o tema deve ser tratado com práticas voltadas para integralidade, isso significa que o ambiente é o principal fator condicionante para construção de hábitos e as mudanças precisam ocorrer de forma gradativa, sendo adaptadas a realidade cultural e social, com a construção de conceitos e demonstração de que é possível a adoção de hábitos alimentares saudáveis de forma sustentável e prazerosa.

O objetivo das ações foi que a mudança ocorresse não apenas por um período curto e restrito, mas que possa perdurar depois do nascimento, no caso das gestantes, e por toda vida adulta, no caso das crianças. A conscientização e estímulo a hábitos de vida mais saudáveis, possui potencial para minimizar fatores de risco e melhorar a condição de saúde de todos.

Enfrentar os costumes que são passados de geração a geração por milhares de anos, a indústria alimentícia que produz atrativos comerciais de seus produtos e uma pandemia que transformou à vida de todos, são desafios enfrentamos e que por tempo indeterminado, deverão fazer parte de nossas vidas pessoais e profissionais, porém o processo de educação continuada possibilita acreditarmos que são possíveis mudanças mesmo com tais limitações.

Nem todo avanço técnico-científico pode superar a riqueza de um povo e sua cultura. A experiência de unir esforços com a própria população apresentando a ela e a equipe como agentes comuns em busca de um mesmo ideal, demonstrou a importância do vínculo e da capacidade de alcance das estratégias da atenção básica.

É evidente a melhora do acolhimento e vínculo da equipe com a comunidade, o aumento da adesão aos cuidados propostos e a conscientização das crianças sobre a importância da alimentação saudável. O cuidado humanizado, integral e longitudinal é resultado do comprometimento da equipe, e sua capacidade de agentes educadores.

## 5. REFERÊNCIAS

ABESO – Melo, Maria Edna de. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – Ganho de Peso na Gestação – 2019. Disponível em : <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/5521b01341a2c.pdf>. Acesso realizado em 10 de novembro de 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 132.: il. Modo de acesso: World Wide Disponível em:

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2018\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2018_vigilancia_fatores_risco.pdf)

FEBRASGO, Surita, Fernanda Garanhani de Castro. - Estilo de vida, fatores modificáveis, obesidade e saúde psíquica. Um olhar sobre a saúde das mulheres através da gravidez, parto e puerpério – UNICAMP-2018. Disponível

em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/708-estilo-de-vida-fatores-modificaveis-obesidade-e-saude-psiquica-um-olhar-sobre-a-saude-das-mulheres-atraves-da-gravidez-parto-e-puerperio> Acesso realizado em 05 de novembro de 2020.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria Nº 2.994, de 29 de outubro de 2020. “Institui, em caráter excepcional e temporário, incentivo financeiro federal para atenção às pessoas com obesidade, diabetes mellitus ou hipertensão arterial sistêmica no âmbito da Atenção Primária à Saúde, no Sistema Único de Saúde, no contexto da Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) decorrente da pandemia do novo coronavírus”. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.994-de-29-de-outubro-de-2020-285765919>.

Consultado em 10/11/2020.

BRASIL, MS/SAPS - Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Bolsa Família – Relatório Consolidado de cobertura das condicionalidades de saúde - Vigência: 1ª/2019 a 2a/2019, por municípios. Dados atualizados em 03/11/2020. Disponível em: <https://bfa.saude.gov.br/relatorio/consolidado>. Consultado em 10/11/2020.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual instrutivo das ações de alimentação e nutrição na Rede Cegonha/ Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_alimentacao\\_nutricao\\_rede\\_cegonha.pc](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_alimentacao_nutricao_rede_cegonha.pc) Acesso realizado em 12 de outubro de 2020.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Programa Nacional de Suplementação de Ferro: manual de condutas gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 1.459, de 24 de junho de 2011. Institui no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) a Rede Cegonha. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao Pré-Natal de Baixo Risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2012

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição : material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. Acesso realizado em 25 de outubro de 2020.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ. Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências. 4a ed. Porto Alegre: Artmed; 2014. Disponível em <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=4HZQBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT127&dq=medicina+ambulatorial+condutas+TeEIEyQupPvmdxilmuh01fhiI#v=onepage&q&f=false> Acesso realizado em 12 e outubro de 2020.

GUSSO, G.; LOPES, J.M.C. Tratado de medicina de família e comunidade: princípios, formação e prática. Porto Alegre: Artmed, 2012.

IBGE - <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pa/baiao/panorama> Acesso realizado em 10 de novembro de 2020.

MALAVÉ, M. Obesidade Gestacional: uma situação de alerta. Informativo do Instituto Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz); Publicado em 11/10/2019. Disponível em <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-gestacional-uma-situacao-de-alerta#:~:text=RS%3A%20A%20obesidade%20materna%20e,de%20parto%2C%20de%20cesa> Acesso em 05 de novembro de 2020.

WARMLING, D.; ARAÚJO, C. A. H.; SEBOLD, L. F. Reconhecendo o sobrepeso e a obesidade no contexto da atenção primária à saúde - 1. ed. -- Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2019. Disponível em:

www.unasus.ufsc.br Acesso realizado em 10 de novembro de 2020.

13/04/2021 às 23:55

### **Robervam de Moura Pedroza**

ABESO – Melo, Maria Edna de. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – Ganho de Peso na Gestação – 2019. Disponível em : <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/5521b01341a2c.pdf>. Acesso realizado em 10 de novembro de 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 132.: il. Modo de acesso: World Wide Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2018\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2018_vigilancia_fatores_risco.pdf)

FEBRASGO, Surita, Fernanda Garanhani de Castro. - Estilo de vida, fatores modificáveis, obesidade e saúde psíquica. Um olhar sobre a saúde das mulheres através da gravidez, parto e puerpério – UNICAMP-2018. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/708-estilo-de-vida-fatores-modificaveis-obesidade-e-saude-psi-quica-um-olhar-sobre-a-saude-das-mulheres-atraves-da-gravidez-parto-e-puerperio> Acesso realizado em 05 de novembro de 2020.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria Nº 2.994, de 29 de outubro de 2020. “Institui, em caráter excepcional e temporário, incentivo financeiro federal para atenção às pessoas com obesidade, diabetes mellitus ou hipertensão arterial sistêmica no âmbito da Atenção Primária à Saúde, no Sistema Único de Saúde, no contexto da Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) decorrente da pandemia do novo coronavírus”. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.994-de-29-de-outubro-de-2020-285765919>.

Consultado em 10/11/2020.

BRASIL, MS/SAPS - Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Bolsa Família – Relatório Consolidado de cobertura das condicionalidades de saúde - Vigência: 1ª/2019 a 2ª/2019, por municípios. Dados atualizados em 03/11/2020. Disponível em: <https://bfa.saude.gov.br/relatorio/consolidado>. Consultado em 10/11/2020.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

Manual instrutivo das ações de alimentação e nutrição na Rede Cegonha/ Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível

em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_alimentacao\\_nutricao\\_rede\\_cegonha.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_alimentacao_nutricao_rede_cegonha.pdf)  
Acesso realizado em 12 de outubro de 2020.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Programa Nacional de Suplementação de Ferro: manual de condutas gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 1.459, de 24 de junho de 2011. Institui no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) a Rede Cegonha. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao Pré-Natal de Baixo Risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2012

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição : material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. Acesso realizado em 25 de outubro de 2020.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

\_\_\_\_\_.Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ. Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências. 4a ed. Porto Alegre: Artmed; 2014. Disponível em <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=4HZQBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT127&dq=medicina+ambulatorial+condutas+TeElEyQupPvmdxilmuh01fhiI#v=onepage&q&f=false> Acesso realizado em 12 e outubro de 2020.

GUSSO, G.; LOPES, J.M.C. Tratado de medicina de família e comunidade: princípios, formação e prática. Porto Alegre: Artmed, 2012.

IBGE - <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pa/baiao/panorama> Acesso realizado em 10 de novembro de 2020.



MALAVÉ, M. Obesidade Gestacional: uma situação de alerta. Informativo do Instituto Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz); Publicado em 11/10/2019. Disponível em : <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-gestacional-uma-situacao-de-alerta#:~:text=RS%3A%20A%20obesidade%20materna%20e,de%20parto%2C%20de%20cesa>

Acesso em 05 de novembro de 2020.

WARMLING, D.; ARAÚJO, C. A. H.; SEBOLD, L. F. Reconhecendo o sobrepeso e a obesidade no contexto da atenção primária à saúde - 1. ed. -- Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2019. Disponível em:

[www.unasus.ufsc.br](http://www.unasus.ufsc.br) Acesso realizado em 10 de novembro de 2020.